NuStep® *T4r*

Entrenador Reclinado

MANUAL DEL USUARIO

NuStep®

Transforming Lives®

Índice

Introducción....4
Instrucciones de seguridad....5
Instalación y colocación....6
Características del modelo T4r....7
Preparación para el ejercicio....8-9
Uso de la consola....10-11
Programas....12
Configuración de la consola e información sobre el sistema....13
Exportación de la información sobre la sesión y la información sobre el producto....14
Mantenimiento preventivo....15
Garantía e información sobre el número de serie....16
Cómo obtener atención al cliente y repuestos....17
Cómo cambiar las pilas....18
Cómo retirar e instalar la cubierta....19-22
Información técnica....23
Especificaciones....24
Avisos de seguridad....25-26
Compatibilidad electromagnética....27-30
Conformidad con las normas FCC (Estados Unidos) e IEC/EN 55011 (Europa)....31

Introducción

Gracias por comprar el Entrenador Reclinado NuStep® T4r, un método eficiente para mejorar su salud cardiovascular y su condición física general.

Los entrenadores reclinados T4r son apropiados para propósitos de fisioterapia, rehabilitación cardiopulmonar, medicina deportiva y condición física general.

Los entrenadores reclinados NuStep crean un inigualable nivel de ejercicio corporal completo. El entrenador NuStep combina una posición sentada natural con un suave movimiento de andar para ejercitar todos los grupos principales de músculos, ofreciéndole una efectiva ejercitación cardiovascular desde una cómoda posición sentada.

Este diseño exclusivo le permite mover sus brazos y piernas en forma fluida y subordinada para simular el caminar, además de ofrecer ejercicios de resistencia. Cuando usted trabaja simultáneamente la parte superior e inferior de su cuerpo, utiliza más músculos y quema más calorías.

Como inventores de los entrenadores reclinados, NuStep está a la vanguardia en el desarrollo de sistemas de entrenamiento de cuerpo completo que son seguros, efectivos y fáciles de usar. Nuestros productos se utilizan en instalaciones de cuidado de la salud, centros de bienestar físico y residencias geriátricas de todo el mundo, y millones de usuarios de NuStep han transformado su vida a través del ejercicio, aun cuando están imposibilitados de utilizar otros equipos de entrenamiento.

Gracias por su compra y sea bienvenido a nuestra red cada vez mayor de usuarios de NuStep.

Instrucciones de seguridad

	PRECAUCIÓN	ADVERTENCIA
Símbolo de alerta sobre seguridad. Indica la existencia de instrucciones sobre seguridad personal. Lea y obedezca todos los mensajes que aparecen después de este símbolo para evitar posibles lesiones o la muerte debido al uso incorrecto del equipo.	**PRECAUCIÓN indica una situación de peligro potencial que, si no se evita, podría ocasionar lesiones menores o moderadas. También podría alertar contra prácticas inseguras.**	**ADVERTENCIA indica una situación de peligro potencial que, si no se evita, podría ocasionar la muerte o lesiones graves.**

PRECAUCIÓN

Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Se requiere supervisión si se sufre de alguna incapacidad física o condición médica.

Si siente mareos o que se va a desmayar mientras usa este producto, pare el ejercicio y solicite atención o consejo médico.

Siga siempre las instrucciones de su médico cuando use este producto si sufre alguna enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes, enfermedad respiratoria o cualquier otro problema médico, o si está embarazada.

Lea este manual antes de usar este producto y guárdelo para futura referencia.

Use siempre zapatos y ropa adecuados cuando haga ejercicio.

No use este producto si parece estar dañado o defectuoso y revíselo frecuentemente.

Asegúrese de que la posición del asiento y del brazo superior sean adecuadas para usted. No exceda el alcance de sus piernas o brazos.

Este producto no debe ser utilizado por niños.

PRECAUCIÓN

No use este producto cuando haya niños o mascotas presentes.

Los números que presentan el ritmo cardíaco, los vatios, los METs y las calorías no son apropiados para aplicaciones donde la salud y la seguridad del paciente podrían depender de la precisión de estos parámetros.

El peso máximo que puede tener el usuario de este producto es 182 kg (400 lb).

No levante este producto por cuenta propia. El modelo T4r es muy pesado, pesa 95 kg (210 lb).

Solicite ayuda cuando tenga que mover este producto para no lesionarse ni dañar el producto. Use técnicas de levantamiento apropiadas.

No introduzca las manos dentro de ninguna abertura en la tapa para evitar cualquier lesión.

ADVERTENCIA

No modifique este equipo sin autorización del fabricante.

Instalación y colocación

Saque cuidadosamente el NuStep del embalaje y llévelo al sitio donde será instalado.

Coloque e instale el tubo de componentes electrónicos de acuerdo a las instrucciones de ensamblaje proporcionadas.

Coloque el entrenador NuStep sobre una superficie horizontal estable para garantizar su uso seguro y eficiente. Ajuste las patas niveladoras.

Alrededor del equipo se debe dejar una distancia libre mínima de 46 cm (18 pulgadas) a cada costado y 30 cm (12 pulgadas) adelante y atrás. Se requiere una distancia mayor para permitir el acceso en silla de ruedas.

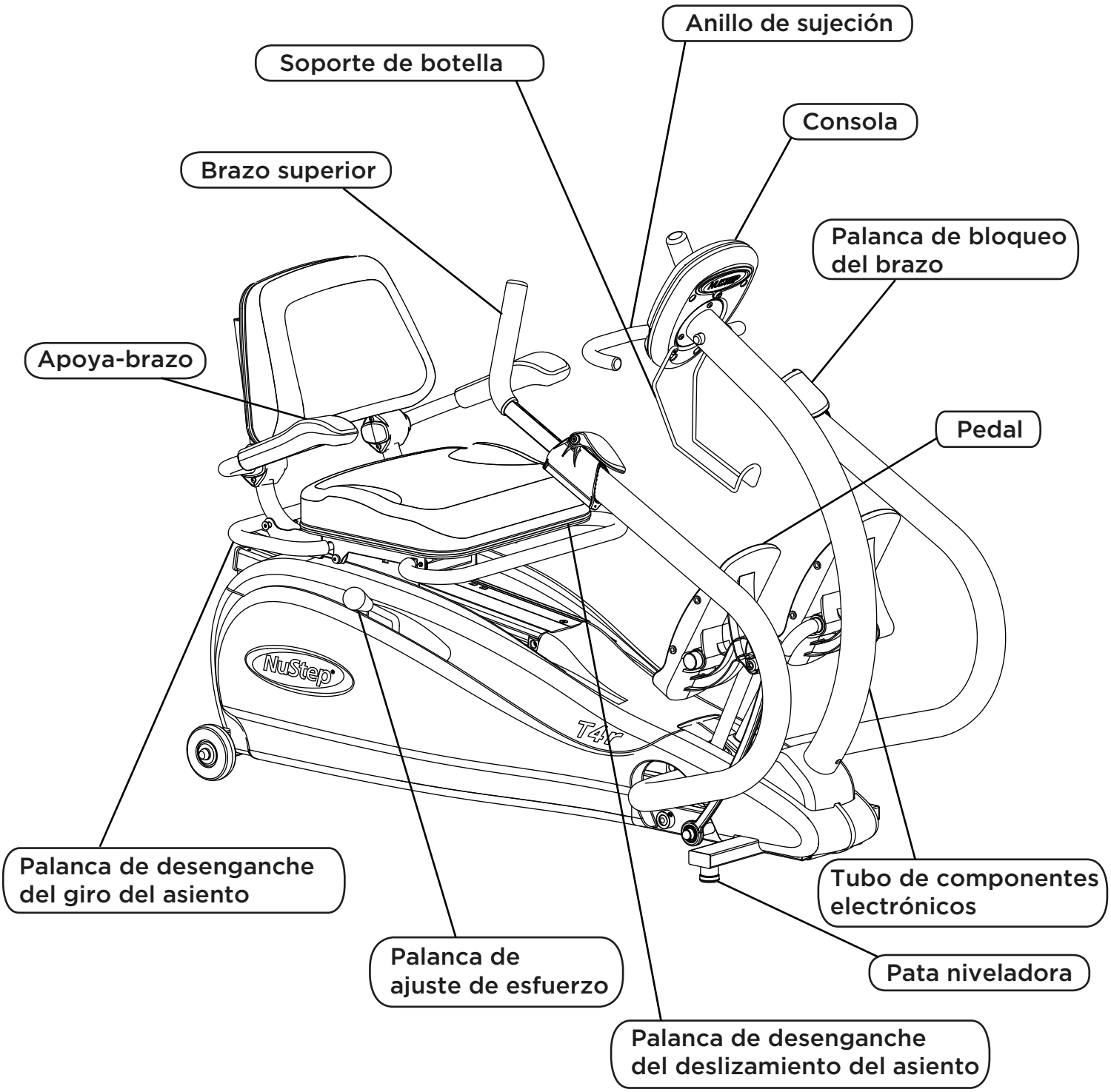
⚠ PRECAUCIÓN

El modelo T4r es muy pesado, pesa 95 kg (210 lb).

Solicite ayuda cuando tenga que mover este producto para no lesionarse ni dañar el producto.

Use técnicas de levantamiento apropiadas.

Características del modelo T4r



Preparación para el ejercicio

Ajuste de giro del asiento

El asiento gira 360° y se bloquea en incrementos de 45°. Esto proporciona al usuario ocho convenientes posiciones para acceder fácilmente al asiento y sentarse. Para girar el asiento, levante la palanca de giro que está atrás y a los lados del mismo. Gire el asiento a la derecha o la izquierda hasta que se detenga en la posición deseada. Para girar a la posición frontal inicial, vuelva a levantar la palanca. Los apoya-brazos suben y bajan para facilitar el acceso al NuStep.

Nota: El asiento no se puede ajustar hacia adelante y atrás, tal como se describe en la siguiente sección, a menos que se bloquee en la posición frontal.

Ajuste del asiento

La posición del asiento se puede ajustar hacia adelante y atrás levantando la palanca de desenganche que está debajo de la parte delantera y a los lados del mismo. Apoye los pies sobre los dos pedales y empuje uno totalmente hacia delante hasta que se detenga. Levante la palanca de desenganche del asiento y acerque o aleje el asiento hasta que su pierna extendida se doble ligeramente a la altura de la rodilla (no exceda el alcance de sus piernas ni bloquee las rodillas cuando haga ejercicio).

Esta posición permite que sus piernas estén ligeramente dobladas durante el ejercicio; evite exceder el alcance de sus piernas y golpear excesivamente el tope de parada del pedal. Practique el movimiento para asegurarse de que esta posición le permita realizar el movimiento cómodamente. Si siente incomodidad, acerque o aleje el asiento paso a paso hasta que se sienta a gusto. El número de posición del asiento se puede observar en la consola durante el ajuste del asiento.

Ajuste de brazos

Para ajustar la longitud del brazo superior, levante la palanca verde de desenganche que está en el brazo. Ajuste la longitud del brazo superior de forma que su codo quede ligeramente doblado cuando tenga el brazo extendido al final del desplazamiento. (Para muchos usuarios, el número de ajuste de los brazos es igual al número de la posición del asiento). Baje la palanca verde de desenganche para fijar la posición del brazo superior.

⚠ PRECAUCIÓN

Asegúrese de que la posición de los brazos sea adecuada antes de comenzar a hacer ejercicio.

No exceda la distancia de su paso ni el límite de su alcance.

Preparación para el ejercicio

Ajuste de esfuerzo

La palanca de ajuste de esfuerzo está en el lado derecho del NuStep. Mueva la palanca hacia delante para aumentar el esfuerzo. Muévala hacia atrás para reducir el esfuerzo. La pantalla indica los 10 niveles de esfuerzo. El esfuerzo depende de la velocidad, por lo tanto, mientras más rápido se camine mayor será la resistencia.

⚠ PRECAUCIÓN

Este producto tiene brazos y pedales que se mueven durante el uso.

Tenga cuidado cuando haga ajustes durante el uso a fin de no lesionarse por el contacto con estas piezas móviles.

Longitud de los pasos

El NuStep le permite definir su propio límite de movimiento. La longitud de paso máxima es aproximadamente 22 centímetros (8,5 pulgadas). Si desea un límite de movimiento más reducido, acorte los pasos.

Posición de los pies

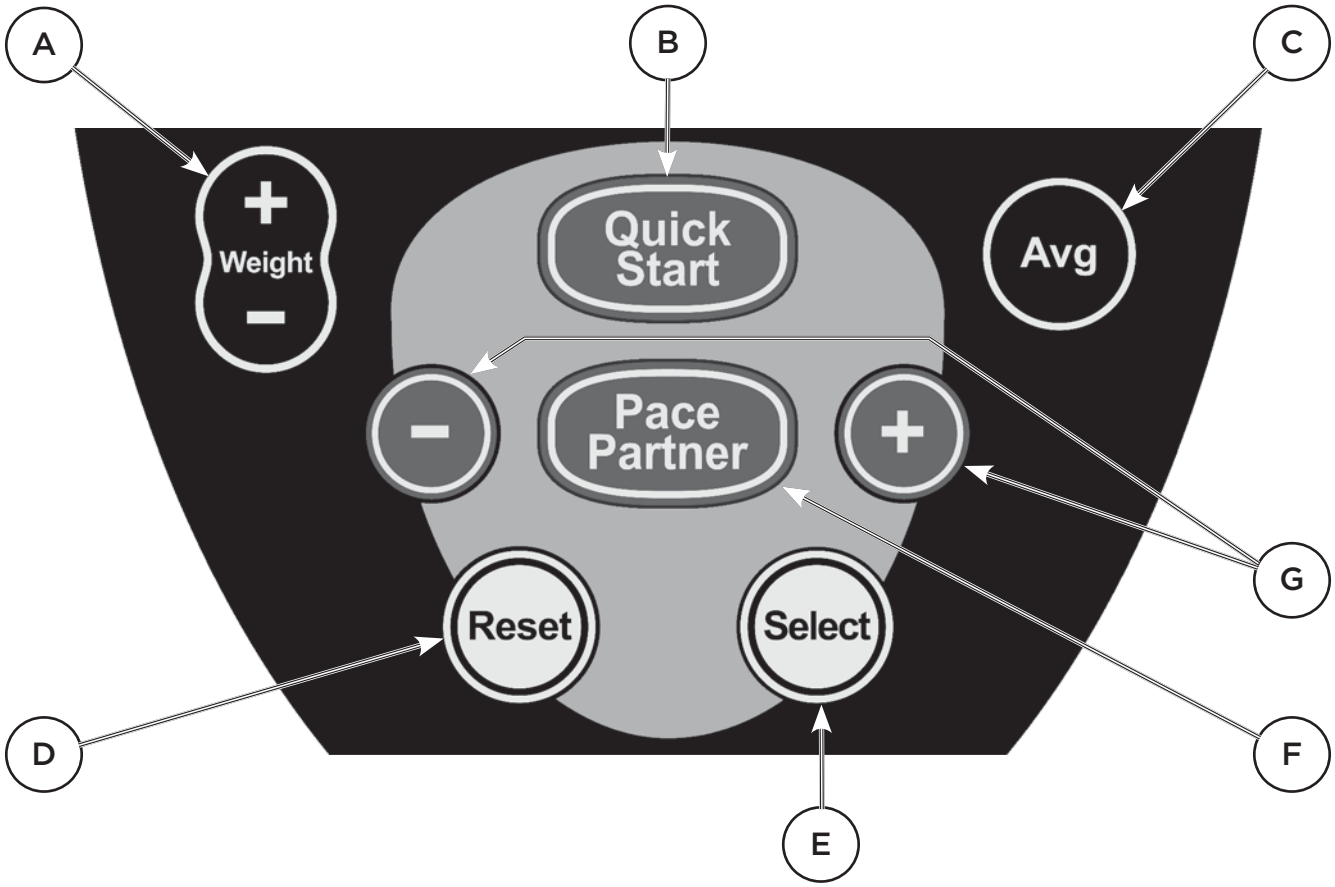
El NuStep ejercita prácticamente todos los músculos de las piernas al andar. En lugar de presionar con el pie completo, lo cual ejercita su cuadriceps y el tendón de la corva, empuje con la parte anterior de la planta para ejercitar las pantorrillas

Su brazo y su pierna deben quedar ligeramente doblados al extenderlos totalmente durante el desplazamiento, tal como se muestra arriba.

Uso de la consola

Número	Nombre	Descripción
1	INDICADOR DE CALORÍAS	La cantidad de calorías quemadas durante la sesión se observa en el INDICADOR DE CALORÍAS.
2	CONSOLA PRINCIPAL	La CONSOLA PRINCIPAL muestra las siguiente funciones: • Duración de la sesión de ejercicio (minutos y segundos) • Nivel de carga de la batería (durante el encendido de la consola solamente) • Posición del asiento • Ritmo cardíaco (se debe usar la banda con transmisor codificado Polar para presentar el ritmo cardíaco en la pantalla) • Vueltas (la pista tiene una longitud de 400 metros [un cuarto de milla]) • Contador de vueltas a la pista • El icono de "Ritmo pareja" aparece cuando se selecciona una sesión de ejercicios de ritmo de pareja • La pantalla presenta el icono de USB cuando se transfiere información a una memoria USB
3	INDICADOR DE PPM (PASOS POR MINUTO)	El INDICADOR DE PPM presenta la velocidad de avance.
4	INDICADOR DE VATIOS/METS	EL INDICADOR DE VATIOS/METS presenta los vatios o METS para visualizar la intensidad del ejercicio. Use el botón SELECCIONAR para desplazarse entre los diferentes indicadores de pantalla. Vatios indica la cantidad de energía consumida para mantener la intensidad del ejercicio. METS, una abreviatura de equivalentes metabólicos (del inglés, ***metabolic equivalents***), es una unidad de medición que expresa el consumo energético de una actividad física. El nivel MET que se consume al estar sentado, en reposo, es de aproximadamente 1 MET. El número de METS aumentará en el indicador a medida que el usuario aumente la intensidad del ejercicio.
5	INDICADOR DEL NIVEL DE ESFUERZO	El INDICADOR DEL NIVEL DE ESFUERZO presenta el nivel del esfuerzo realizado (1 - 10). Use la palanca que está debajo del lado derecho del asiento para aumentar o reducir el nivel de carga.
6	INDICADOR DE DISTANCIA/PASOS	El INDICADOR DE DISTANCIA/PASOS presenta la distancia de la sesión y el total de pasos acumulados. Use el botón SELECCIONAR para desplazarse entre los diferentes indicadores de pantalla.

Uso de la consola



Número	Botón	Descripción
A	PESO + y PESO -	Para introducir el peso del usuario en la sesión de ejercicio, pulse (o mantenga presionado) los botones PESO + o PESO - hasta que la consola principal presente el peso apropiado y después pulse el botón SELECCIONAR. Mantenga presionado el botón SELECCIONAR para programar un nuevo peso de usuario predeterminado. Nota: La presentación de las calorías y los METS es más precisa cuando se introduce el peso del usuario.
B	INICIO RÁPIDO	Pulse el botón INICIO RÁPIDO para comenzar inmediatamente una sesión de ejercicio básica.
C	PROM	Pulse el botón PROM para presentar los promedios de ejercicios correspondientes a los pasos por minuto, vatios y METS.
D	REINICIAR	Pulsar el botón REINICIAR borra la sesión actual y permite que el usuario reinicie una sesión.
E	SELECCIONAR	El botón SELECCIONAR tiene dos funciones. 1. Permite que el usuario elija vatios o METS en el INDICADOR DE VATIOS/METS, y la distancia o el total de pasos acumulados en el INDICADOR DE DISTANCIA/PASOS. Un pequeño triángulo en la sección inferior de la ventana indica el modo de presentación seleccionado. 2. El botón SELECCIONAR también permite aceptar un parámetro introducido (p. ej., el peso del usuario o los pasos por minuto seleccionados durante la configuración del programa de ritmo pareja.)
F	RITMO PAREJA	El botón de ritmo pareja y los botones - y + del ritmo pareja se utilizan para el programa de ejercicio "Ritmo pareja". Consulte la sección de programas en este manual para obtener detalles sobre el programa de ejercicio de ritmo pareja.
G	(RITMO PAREJA) - Y +	

Programas

El entrenador reclinado T4r tiene dos programas de ejercicios: "Inicio rápido" y "Ritmo pareja". Después de ajustar el asiento y los brazos superiores de acuerdo a las instrucciones en la sección “Preparación para el ejercicio” en este manual, elija el programa “Inicio rápido” o el programa “Ritmo pareja”. Nota: En ambos programas es opcional introducir el peso. Sin embargo, la presentación de las calorías y los METS es más precisa cuando se introduce el peso del usuario. Consulte la sección “Uso de la consola” en este manual para determinar cómo introducir el peso del usuario.

Inicio rápido (Quick Start)

Inicio rápido es un programa básico que permite a los usuarios comenzar a ejercitarse inmediatamente sin introducir ningún tipo de información en la consola. Después de pulsar el botón INICIO RÁPIDO, comience a andar y ajuste el esfuerzo según se necesite. (Nota: El programa INICIO RÁPIDO se activará automáticamente si el usuario comienza a andar sin pulsar ningún botón de la consola).

Ritmo pareja (Pace Partner)

Este programa permite que los usuarios mantengan más precisamente un ritmo constante mediante una “pareja” que se observa en la pantalla principal de la consola. La pareja está representada por puntas de flecha intermitentes que se desplazan alrededor de la pista. La meta del programa es hacer que los usuarios mantengan el mismo paso de su pareja mientras recorren la pista. Al configurar el programa, los usuarios pueden seleccionar una velocidad apropiada en pasos por minuto (PPM).

Pulse el botón RITMO PAREJA para configurar el programa. El ritmo predeterminado de la pareja aparecerá en la pantalla PPM. Para aumentar o disminuir el valor PPM predeterminado, pulse los botones - o + del ritmo de pareja hasta que la pantalla de la consola presente el nivel deseado y pulse el botón SELECCIONAR para finalizar la configuración. Comience a andar y aumente la velocidad de sus pasos hasta mantener el paso de su pareja. Durante la sesión, puede aumentar o reducir el ritmo seleccionado pulsando los botones - o +.

Durante la sesión de ejercicio con el RITMO PAREJA, la pantalla de la consola presentará el icono de RITMO PAREJA para indicar que este programa está seleccionado.

Configuración de la consola e información sobre el sistema

Configuración de la fecha y hora

Para configurar la fecha y hora en la consola, pulse simultáneamente los botones SELECCIONAR y PROM. Use los botones - y + (RITMO PAREJA) para ajustar los campos. Use el botón SELECCIONAR para pasar de un campo al siguiente. Mantenga presionado el botón SELECCIONAR para guardar la fecha y hora que ha programado.

Unidades inglesas y métricas

Pulse el botón PESO + o PESO -. La pantalla presentará el peso que se ha configurado y el icono “LB” o “KG”. Pulse simultáneamente los botones PESO + y PESO - para alternar entre las unidades de medición inglesas o métricas.

Restablecer los valores a la configuración predeterminada de fábrica

Para retornar la consola a la configuración predeterminada de fábrica, mantenga presionado el botón REINICIAR hasta despejar la información de la pantalla.

Ver la información del sistema

Para ver la información del sistema del modelo T4r, pulse simultáneamente los botones SELECCIONAR e INICIO RÁPIDO. Use los botones - y/o + (RITMO PAREJA) para presentar alternativamente las siguientes pantallas de información del sistema:

- Fecha y hora
- Total de horas de uso
- Total de horas de uso del programa Ritmo Pareja
- Número total de pasos andados
- Número total de archivos copiados a una memoria flash USB
- Número de serie del producto
- Versión del cargador de arranque del software
- Versión del software de la consola

Exportación de la información sobre la sesión e información sobre el producto

Exportar un resumen de los ejercicios

Para exportar un resumen de los ejercicios realizados, inserte la memoria flash en el puerto USB de la consola y, cuando termine la sesión, pulse el botón REINICIAR. La unidad guardará un archivo .csv en el nivel de raíz de la memoria flash. Espere a que el símbolo de USB deje de parpadear en la pantalla antes de retirar la memoria flash de la consola.

Exportar un resumen estadístico del modelo T4r

Para exportar un archivo que contenga un resumen de datos del producto, inserte la memoria flash en el puerto USB de la consola y pulse simultáneamente los botones SELECCIONAR y PESO -. La unidad guardará un archivo .txt en el nivel de raíz de la memoria flash. Espere a que el símbolo de USB deje de parpadear en la pantalla antes de retirar la memoria flash de la consola.

Registro de datos

Si se inserta una memoria flash en el puerto USB de la consola al comienzo de la sesión, la unidad guardará información incremental de la sesión en un archivo .txt en la memoria flash aproximadamente cada cinco minutos. La información es compatible con el programa web Interactive Health Partner. Nota: El símbolo de USB no aparecerá en la consola durante los primeros cinco minutos de la sesión. Después, el símbolo de USB comenzará a parpadear en la pantalla durante la descarga de la información a la memoria flash. Para asegurar la descarga de toda la información a la memoria flash al concluir la sesión, no retire la memoria flash de la consola hasta que haya concluido la sesión, el cronómetro de la consola se haya detenido y el símbolo de USB haya dejado de parpadear.

Mantenimiento preventivo

Intervalos del mantenimiento preventivo

Si bien el modelo T4r ha sido diseñado para no requerir mantenimiento, se recomienda realizar ciertas acciones para aumentar la vida útil del Entrenador Reclinado NuStep. Siga los intervalos del mantenimiento preventivo recomendados de acuerdo al uso que le dé a la unidad. Estos intervalos son estimados y podría ser necesario aumentar o reducir el período entre cada mantenimiento preventivo de acuerdo a su uso real.

ELEMENTO	TAREA	FRECUENCIA
Brazo	* Limpiar	Semanalmente
Consola	* Limpiar	Semanalmente
Cubiertas y bastidor	* Limpiar	Semanalmente
Asiento	* Limpiar	Semanalmente
* Use un limpiador no abrasivo rociado y un paño suave para limpiar la unidad NuStep.		

Garantía del modelo T4r

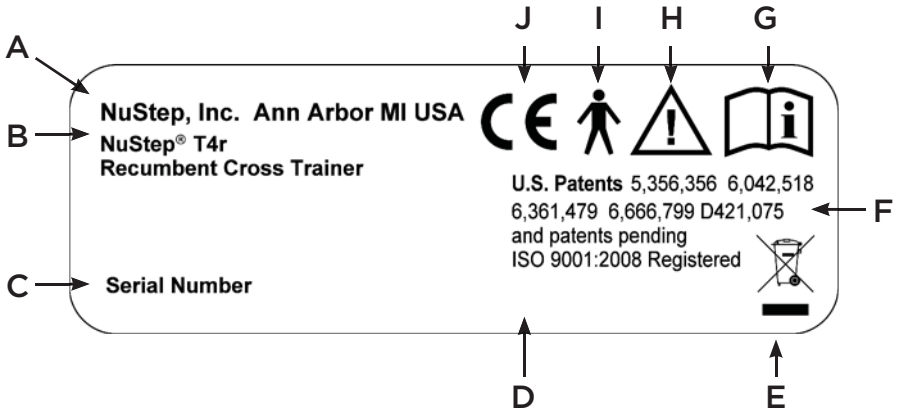
Para ver la garantía en Internet, vaya a: www.nustep.com

Si tiene preguntas sobre la garantía, llame al departamento de atención al cliente de NuStep al 800-322-4434, o envíe un mensaje electrónico a support@nustep.com.

Los clientes internacionales deben comunicarse con su distribuidor local para obtener los detalles de la garantía.

Información sobre el número de serie del modelo T4r

Ubicación en el producto:
El número de serie se encuentra en la parte posterior del tubo de soporte del bastidor principal (ver la imagen de abajo).



A	Nombre y dirección del fabricante
B	Número de modelo y descripción del producto
C	Número de serie y fecha de fabricación
D	Sistema de administración de calidad registrado bajo las normas ISO
E	Marca de la Directiva WEEE
F	Producto con protección de patente internacional
G	Consulte el manual del usuario antes de usar el producto
H	Atención: Leer la documentación incluida
I	Seguridad eléctrica de pieza de contacto de tipo B
J	Marca CE

Cómo obtener atención al cliente y repuestos

PASO 1: Identifique el problema.

Hable con la persona que notificó el problema para entender bien qué sucede.

PASO 2: Verifique el problema.

Inspeccione la unidad y determine qué repuestos podrían ser necesarios para solucionar el problema. Visite el sitio web de NuStep, Inc. o llame al servicio de atención al cliente para obtener imágenes y listas de partes.

PASO 3: Comuníquese con el servicio de atención al cliente de NuStep, Inc.

Tenga a mano el número de serie y una descripción completa del problema para que nuestros especialistas de productos puedan ayudarle mejor.

Los especialistas de productos están a su disposición por correo electrónico, teléfono o fax:

Correo electrónico:	support@nustep.com
Teléfono:	800-322-4434 o bien 734-769-3939
Fax:	734-769-8180
Dirección:	NuStep, Inc. 5111 Venture Drive Suite 1 Ann Arbor, MI 48108 EE. UU.
Sitio web:	www.nustep.com

Los clientes que están afuera de EE.UU y Canadá pueden obtener atención al cliente a través de su distribuidor NuStep local.

Cómo cambiar las pilas de la consola

Herramientas requeridas:
Ninguna

1. **Use una moneda para retirar el panel de acceso de las pilas.**

2. **Cambie las 4 pilas AA alcalinas. (También pueden utilizarse pilas NiMH recargables.)**

Nota: Asegúrese de instalar las pilas en el sentido correcto, tal como lo indican las pilas y los símbolos de polaridad que están en el compartimiento de las pilas

3. **Para reinstalar el panel de acceso de las pilas, alinee horizontalmente la ranura del tornillo de un cuarto de vuelta antes de presionarlo en la abertura cuadrada de la consola.**

⚠ PRECAUCIÓN

No tire pilas al fuego para desecharlas ya que podrían explotar.

No abra ni corte las pilas. Contienen un electrolito tóxico que es nocivo para la piel y los ojos.

Sustituya las pilas por otras del mismo tipo y cantidad que las instaladas originalmente en el equipo.

Recicle las pilas conforme a los procedimientos de reciclaje locales.

Cómo retirar e instalar la cubierta

1.

Retire el perno que sujeta la cubierta del riel del asiento.

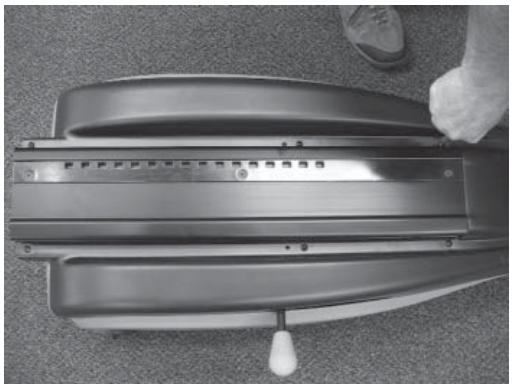
2.

Retire la cubierta del riel del asiento.

3.

Retire el asiento del riel.

Presione hacia arriba la parte delantera del asiento para no rayar el extremo del riel.

4. 

Saque los 6 tornillos que sujetan la cubierta.

Nota: En los 2 orificios delanteros que están en el centro de la cubierta superior solo hay 2 tornillos.

Herramientas requeridas:

- Destornillador Phillips
- Llave hexagonal de 3/16 de pulg.
- Punzón de marcar (para alinear los orificios antes de atornillar)

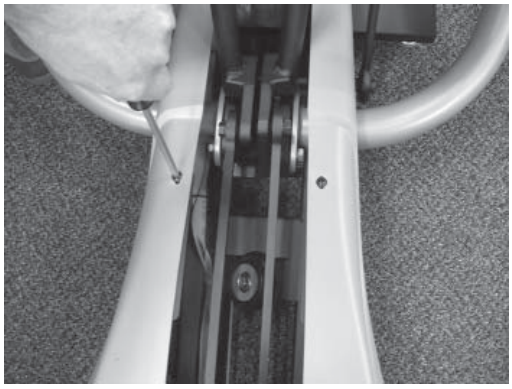
! PRECAUCIÓN

El conjunto del asiento del modelo T4r es pesado; pesa 23 kg (50 lb). Tenga cuidado cuando saque o instale partes en este producto para no lesionarse ni dañar el producto. Solicite ayuda cuando sea necesario.
Use técnicas de levantamiento apropiadas.

Cubierta: Remoción e instalación

5.

Retire la cubierta superior.

6. 

Retire los 2 tornillos.

7.

Levante la bota para que no estorbe.
Retire el tornillo del frente.

8.

Retire el tornillo de la parte posterior.

Cubierta: Remoción e instalación

9.

Retire la cubierta del lado izquierdo.

Primero tire de la parte posterior y luego del frente.

10.

Retire la cubierta del lado derecho.

Primero tire de la parte posterior que está encima de la rueda y de la palanca de resistencia y luego del frente.

Reinstalación de la cubierta:
• En la siguiente página se indica cómo instalar la cubierta.

Cubierta: Remoción e instalación

1.

Reinstalación de las cubiertas:

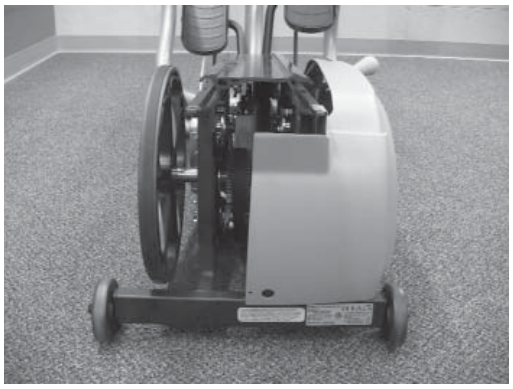
- Para instalar las cubiertas, siga en orden inverso las instrucciones de instalación. Tenga en cuenta lo siguiente:

Primero instale la parte delantera de las cubiertas laterales...

2.

...después presione la parte posterior de las cubiertas sobre las ruedas.

3.



Cuelgue las cubiertas laterales de la ménsula que está bajo el riel del asiento.

4.

Para instalar la cubierta superior, introduzca un punzón de marcar en el tercer orificio del frente para alinear los orificios, y después introduzca 3 tornillos. Repita este procedimiento en el otro lado.

Información técnica

Pila alcalina	Pilas AA, cantidad 4, (Energizer EN91) (NuStep, Inc. parte número 41224). Nota: Retire las pilas AA si el entrenador NuStep no se va a utilizar por varios meses.
Puerto USB	La consola del modelo T4r incluye un puerto anfitrión USB para transferir información. Nota: El puerto USB se utiliza solamente para memorias flash.
Normas	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1:08, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 957-1, EN 957–8 Class SA
Directivas	93/42/EEC 2004/108/EC
Marcas	CE
Sistema de resistencia a las corrientes parásitas	El modelo T4r posee un sistema de resistencia a las corrientes parásitas que varía según el nivel de esfuerzo seleccionado, la velocidad de paso del usuario y la longitud de paso del usuario. Valor 5 - 800 vatios
Los pasos	La distancia de los pasos en el modelo T4r varía de 5 a 22 cm (2-8,5 pulgadas).
Parámetros de prueba de los vatios	Los valores de los vatios presentados en la pantalla representan el nivel de consumo de energía del usuario. Se calculan en tiempo real utilizando un algoritmo que se basa en parámetros mecánicos de la unidad y un estilo de uso promedio cuantificado. Los parámetros mecánicos significativos que influencian los valores de los vatios presentados incluyen la inercia de los componentes móviles de la unidad, el nivel de carga seleccionado por el usuario y la velocidad de rotación del disco de Foucault. Se efectuaron pruebas de validación de los valores de los vatios presentados mediante la comparación de dichos valores y la potencia mecánica real producida por múltiples usuarios. Los valores de los vatios presentados son independientes de cualquier parámetro fisiológico o anatómico del usuario.

Especificaciones

Dimensiones y peso
- Largo: 152 cm (60 pulg.)
- Ancho: 69 cm (27 pulg.)
- Alto: 115 cm (45 pulg.)
- Peso: 95 kg (210 lb)

Límites de estatura y peso del usuario
- Estatura: 137 - 193 cm (4 pies 6 pulg. - 6 pies 4 pulg.)
- Peso: 182 kg (400 lb)

PRECAUCIÓN

El peso máximo que puede tener el usuario de este producto es 182 kg (400 lb).

Generalidades
- Acondicionamiento de cuerpo completo de los sistemas cardiovascular y muscular.
- Ejercicios de brazos o piernas, o ambos.
- Ejercicio de movimiento cinético encadenado y cerrado.
- Su baja altura libre de 18 a 23 cm (7 a 9 pulg.) ofrece acceso fácil.
- Ejercicios en una posición biomecánicamente correcta.
- Movimiento contralateral: el brazo se mueve junto con la pierna opuesta.
- Movimiento fluido y totalmente conectado entre brazos y piernas.
- Longitud de paso controlada por el usuario, de 5 a 22 cm (2-8,5 pulgadas).

Sistema de resistencia
- Sistema magnético de corrientes parásitas, silencioso, permanente y sin fricción, con 10 niveles de esfuerzos.
- Potencia del usuario de 5 a 800 vatios.
- Transmisión por correas.
- Duraderos cojinetes de alto calibre.

Bastidor
- Duradero y resistente bastidor de acero soldado.
- El bastidor con capa de pintura pulverizada y los componentes galvanizados previenen la corrosión.
- Los cuatro puntos de contacto con el piso y las patas niveladoras aumentan su estabilidad.
- La fuerte cubierta de resistente poliestireno es fácil de limpiar.
- Brazos de aluminio anodizado con cómodos con mangos extra largos.
- Posición de manos ergonómicamente correcta.
- Largo límite de desplazamiento de brazos 38 cm (15 pulg.).
- Levante la unidad por el asa delantera y muévala sobre

PRECAUCIÓN

El modelo T4r es muy pesado, pesa 95 kg (210 lb).

Solicite ayuda cuando tenga que mover este producto para no lesionarse ni dañar el producto.

Use técnicas de levantamiento apropiadas.

las ruedas traseras o use el transportador opcional de NuStep.

Asiento y apoya-brazos
- El asiento gira 360° y se bloquea en incrementos de 45°.
- Las palancas desbloqueadoras del asiento cubiertas con espuma se accionan desde el frente, los lados o atrás.
- El asiento de desliza y ajusta fácilmente.
- Desplazamiento delantero y trasero del asiento de 38 cm (15 pulgadas).
- El ergonómico asiento acolchado tiene un respaldo redondeado.

Pantalla
- Sencillo inicio rápido y reposición de un solo botón; encendido automático.
- La pantalla de lectura fácil presenta:

PPM:	5-210
Vatios:	5-800
METS:	2-24
Tiempo:	De 0:00 en adelante
Pasos:	Cuenta pasos acumulados hasta 9999
Distancia:	Millas o Km
Niveles de esfuerzo:	10 niveles de esfuerzo
Calorías:	Hasta 999 KCal

- El usuario elige el sistema de medición métrico o inglés.
- La banda con transmisor Polar® opcional permite presentar el ritmo cardíaco en la pantalla de la consola.
- La banda inalámbrica requiere 4 pilas AA alcalinas (también pueden utilizarse pilas NiMH recargables).
- Puerto USB para descargar información.

Pedales
- Los pedales se fabrican con plástico moldeado duradero.
- El mecanismo articulado de cuatro barras y las patas antideslizantes mantienen fijas las patas.

Para obtener información sobre los accesorios opcionales, visite nuestro sitio web: nustep.com.

Avisos de seguridad

TIPO O NIVEL DE PROTECCIÓN	CLASIFICACIÓN / IDENTIFICACIÓN / ADVERTENCIAS	SÍMBOLO
Tipo de protección contra choque eléctrico	Equipo accionado internamente	NA
Nivel de protección contra choque eléctrico	Pieza de contacto de tipo B	
Nivel de protección contra el ingreso de líquidos	No protegido	NA
Nivel de seguridad en presencia de una mezcla de anestésicos inflamable con aire o con oxígeno u óxido nitroso	No adecuado	NA
Modo de uso	Continuo	NA
Información sobre interferencia magnética o de otro tipo y recomendaciones para evitarla	El Entrenador Reclinado NuStep® T4r utiliza energía RF y electromagnética solo para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones RF y electromagnéticas son muy bajas y es improbable que causen interferencia en equipos electrónicos próximos.	NA
Advertencias sobre la compatibilidad electromagnética y tablas exigidas por IEC 60601 -1 -2	Ver las tablas de compatibilidad electromagnética	NA

Avisos de seguridad

TIPO O NIVEL DE PROTECCIÓN	CLASIFICACIÓN / IDENTIFICACIÓN / ADVERTENCIAS	SÍMBOLO
Identificación de cualquier riesgo asociado con la manipulación de productos de desecho y residuos, incluyendo el mismo equipo al finalizar su vida útil.	El Entrenador Reclinado NuStep® T4r contiene circuitos eléctricos y pilas alcalinas para los cuales podrían existir procedimientos locales de disposición o reciclaje.	
Especificaciones sobre las condiciones ambientales para el transporte y almacenamiento (se indican también en la parte exterior del embalaje).	El Entrenador Reclinado NuStep® T4r se puede: a) transportar y almacenar bajo las siguientes condiciones -10 a 50 ºC; ≤ 95% de humedad no condensable; 20 a 107 kPa b) usar bajo las siguientes condiciones 5 a 40 ºC; ≤ 85% de humedad no condensable; 60 a 107 kPa.	NA
Indicación de que el equipo recibe energía.	El equipo no posee un indicador de este tipo.	NA
Manipulación de pilas para el almacenamiento prolongado.	Las pilas del Entrenador Reclinado NuStep® T4r se deben retirar si no se va a utilizar por más de 3 meses.	NA

Compatibilidad electromagnética

Tabla 1 de EN 60601-1-2:2007

Guía y declaración del fabricante, emisiones electromagnéticas		
El modelo T4r de NuStep se puede utilizar bajo las condiciones electromagnéticas que se especifican a continuación. El cliente o usuario del modelo T4r debe asegurarse de que se use bajo dichas condiciones.		
Prueba de emisiones	**Cumplimiento**	**Entorno electromagnético, guía**
Emisiones RF CISPR 11	Grupo 1	El modelo T4r de NuStep utiliza energía RF solo para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones RF son muy bajas y no es probable que provoquen interferencia en los equipos electrónicos próximos.
Emisiones RF CISPR 11	Clase B	El modelo T4r de NuStep es adecuado para todos los establecimientos, incluyendo establecimientos domésticos y los conectados directamente a la red de suministro de corriente de baja tensión pública que suministra corriente a los edificios usados para fines domésticos.
Emisiones de armónicos IEC 61000-3-2	No corresponde	
Fluctuaciones de tensión/emisiones de parpadeo IEC 61000-3-3	No corresponde	

Compatibilidad electromagnética

Tabla 2 – Guía y declaración del FABRICANTE – INMUNIDAD electromagnética – para todos los EQUIPOS y SISTEMAS MÉDICOS ELÉCTRICOS

Guía y declaración del fabricante, inmunidad electromagnética			
El modelo T4r de NuStep se puede utilizar bajo las condiciones electromagnéticas que se especifican a continuación. El cliente o usuario del modelo T4r debe asegurarse de que se use bajo dichas condiciones.			
Prueba de INMUNIDAD	**IEC 60601 nivel de prueba**	**Nivel de cumplimien-to**	**Entorno electromagnético, guía**
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV contacto ± 8 kV aire		Los suelos deben ser de madera, hormigón o baldosa de cerámica. Si los suelos están cubiertos con material sintético, la humedad relativa deberá ser al menos del 30 %
Transitorios y ráfagas eléctricas rápidas IEC 61000-4-4	± 2 kV para líneas de alimentación eléctrica + 1 kV para líneas de entrada/salida	No corresponde	No corresponde
Sobretensiones IEC 61000-4-5	± 1 kV de línea(s) a línea(s) ± 2 kV de línea(s) a tierra	No corresponde	No corresponde
Caídas de tensión, interrupciones cortas y variaciones de tensión en las líneas de entrada de suministro de corriente IEC 61000-4-11	<5 % *U*T (caída >95 % en *U*T) para 0,5 ciclos 40 % *U*T (caída del 60 % *en U*T) para 5 ciclos 70 % *U*T (caída del 30 % *en U*T) para 25 ciclos <5 % *U*T (caída >95 % en *U*T) para 5 segundos	No corresponde	No corresponde
Campo magnético de frecuencia de potencia (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Los campos de frecuencia de potencia deben encontrarse en los niveles característicos de un entorno comercial u hospitalario típico
NOTA *U*T es el voltaje de la red de alimentación anterior a la aplicación del nivel de prueba.			

Compatibilidad electromagnética

Tabla 3 – Guía y declaración del FABRICANTE – INMUNIDAD electromagnética – para los EQUIPOS y SISTEMAS MÉDICOS ELÉCTRICOS que no se utilizan para SOPORTE VITAL

Guía y declaración del fabricante, inmunidad electromagnética			
El modelo T4r de NuStep se puede utilizar bajo las condiciones electromagnéticas que se especifican a continuación. El cliente o usuario del modelo T4r debe asegurarse de que se use bajo dichas condiciones.			
Prueba de INMUNIDAD	**NIVEL DE PRUEBA IEC 60601**	**Nivel de cumplimiento**	**Entorno electromagnético, guía**
RF conducida IEC 61000-4-6 RF radiada IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz a 80 MHz 3 V/m 80 MHz a 2,5 GHz	No corresponde 3 V/m	Los equipos de comunicaciones por RF móviles y portátiles no se deben utilizar más próximos a cualquier parte del modelo T4r de NuStep, incluidos los cables, que la distancia de separación recomendada calculada según la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor. **Distancia de separación recomendada** No corresponde $d = 1{,}2\sqrt{P}$ 80 MHZ a 800 MHz $d = 2{,}3\sqrt{P}$ 800 MHz a 2,5 GHz donde P es el valor nominal de potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W) de acuerdo con el fabricante del transmisor y d es la distancia de separación recomendada en metros (m). Las fuerzas de campo desde transmisores de RF fijos, tal y como se determina en la evaluación electromagnética del lugar [a], deben ser inferiores al nivel de cumplimiento en cada intervalo de frecuencia. [b] Pueden producirse interferencias en la proximidad de equipos marcados con el siguiente símbolo:
NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz se aplica el intervalo de frecuencia más alto. NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y reflexión de estructuras, objetos y personas.			
a. La fuerza de los campos creados por transmisores fijos, como estaciones base de telefonía por radio (móvil/inalámbrica) y estaciones terrestres móviles, estaciones de radioaficionados, emisoras de radio AM y FM, y emisoras de TV, no se puede predecir teóricamente con precisión. Para valorar el entorno electromagnético generado por los transmisores de RF fijos, se debe considerar la posibilidad de realizar una evaluación electromagnética del sitio. Si la fuerza de campo medida en el lugar en que se utiliza el modelo T4r de NuStep supera el nivel de cumplimiento de RF aplicable, se deberá observar el modelo T4r para verificar su funcionamiento normal. Si se observa un rendimiento anómalo, pueden ser necesarias medidas adicionales, como cambiar la orientación o la posición del modelo T4r de NuStep. b. En el intervalo de frecuencia comprendido entre 150 kHz y 80 MHz, la fuerza de campo debe ser inferior a 3 V/m.			

Compatibilidad electromagnética

Tabla 4 - Distancias de separación recomendadas entre los equipos de comunicaciones por RF móviles y portátiles y el Entrenador Reclinado T4r de NuStep®.

El Entrenador Reclinado NuStep® se debe utilizar en un entorno donde las perturbaciones producidas por la RF radiada estén controladas. El cliente o usuario del Entrenador Reclinado T4r de NuStep® puede contribuir a evitar las interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los equipos de comunicaciones por RF portátiles y móviles (transmisores) y el Entrenador Reclinado NuStep®, tal y como se recomienda a continuación en función de la potencia de salida máxima de los equipos de comunicaciones.

Potencia nominal máxima de salida del transmisor W	Distancia de separación en función de la frecuencia del transmisor		
	150 kHz a 80 MHz d = 1,2	80 MHz a 800 MHz d = 1,2	800 MHz a 2,5 GHz D = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Para transmisores cuyo valor nominal de potencia de salida máxima no se enumera aquí, la distancia de separación recomendada d en metros (m) se puede determinar utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es el valor nominal de la potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W) según el fabricante del transmisor.

NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz se aplica la distancia de separación para el intervalo de frecuencia más alto.

NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y reflexión de estructuras, objetos y personas.

Conformidad con las normas FCC (Estados Unidos) e IEC/EN 55011 (Europa)

Declaración de conformidad con las normas FCC de Estados Unidos
Nota: Las pruebas a las que ha sido sometido este equipo demuestran que cumple con los límites establecidos para dispositivos digitales de Clase B, de conformidad con la sección 15 de las normas de FCC. Estos límites se han diseñado para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía radioeléctrica y, si no se instala y se usa de acuerdo a las instrucciones de instalación, puede causar interferencias dañinas a comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay ninguna garantía de que no ocurrirán interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencia perjudicial a la recepción radial o televisiva, que puede determinarse apagando y volviendo a encender el equipo, el usuario puede intentar corregirla de una o más de las siguientes maneras:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.

Conectar el equipo a un tomacorriente en un circuito distinto al del receptor.

Consultar al distribuidor o a un técnico de radio y televisión con experiencia.

Declaración de conformidad IEC/EN 55011:
Este dispositivo cumple con la norma IEC/EN 55011, Grupo 1, Clase B. El Grupo 1 se refiere a todo equipo ICM (industrial, científico y medial) que contiene energía de radiofrecuencia acoplada conductivamente, generada o utilizada intencionalmente, que es necesaria para su funcionamiento interno. Los equipos de Clase B son adecuados para uso en establecimientos domésticos y en establecimientos conectados directamente a una red de distribución de electricidad en baja tensión, la cual suministra energía eléctrica a edificaciones de uso doméstico.

Representante autorizado en Europa

Emergo Europe
Molenstraat 15
6513 BH La Haya
Países Bajos

Teléf.: +31 (0)70 345 8570
Fax: +31 (0)70 346 7299

NuStep, Inc.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
EE. UU.
(800) 322-2209
+(734) 769-3939
www.nustep.com

Transforming Lives®

La información que contiene este manual es la más actualizada al momento de la impresión. Debido a nuestro compromiso de mejoramiento continuo, las especificaciones y las descripciones están sujetas a cambio sin previo aviso. Se prohíbe reproducir o transmitir cualquier parte de este manual de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, por cualquier motivo, sin el consentimiento expreso por escrito de NuStep, Inc.
© Copyright enero de 2013 por NuStep, Inc.

NuStep® y Transforming Lives® son marcas comerciales registradas de NuStep, Inc.

Patentes 5,356,356, 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635 y 7,775,942

ISO 9001:2008 Registrado

Manual PN 45504 T4r Manual del usuario, Rev. A (transcode 45500C)

CE

EASE-OF-USE ARTHRITIS FOUNDATION